

Psychologická příprava

Psychologická příprava

znamená cílevědomé využití psychologických poznatků ke zvýšení efektivity tréninkového procesu

Cílem psychologické přípravy

je zvýšit účinnost ostatních složek *SpT* respektive v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni stavu trénovanosti. V praxi to znamená paralyzovat působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně působit na psychiku hráče za účelem dosažení vysoké sportovní výkonnosti s využitím širokého komplexu psychologických poznatků.

Úkolem psychologické přípravy

je logicky psychická připravenost, jejímž základem je rozvoj takových vlastností osobnosti které jsou v tréninku předpokladem rozvoje talentu (např. soustředěnost, nebojácnost, houževnatost, trpělivost), v utkání předpokladem podání maximálního herního výkonu (např. sebedůvěra, koncentrace, bojovnost, odolnost proti rušivým vlivům, schopnost řešit nepředvídané situace).

V praxi se jedná:

- o formování komplexu osobnostních vlastností hráče a zvyšování jeho psychické odolnosti vzhledem na požadavky výkonu,
- o regulaci aktuálních psychických stavů a procesů (stav optimální či nepřiměřené aktivace) v podmínkách sportovního tréninku a v přípravě na utkání.

Úkoly psychologické přípravy

Identifikace vlivů působících na psychiku je předpokladem k formulaci a určení hlavních úkolů psychologické přípravy, kterými jsou:

- **Rozvoj morálních a volních vlastností** probíhá paralelně s kondiční, technickou a taktickou přípravou při osvojování technických a taktických vědomostí, při rozvoji pohybových schopností a dovedností, při formování osobnosti hráče. Rozvoj morálně-volních vlastností se musí opírat o specifické požadavky herního výkonu, o specifika fotbalu, ale má současně vést k vědomému konání v duchu fair play.
- **Regulace emočních procesů** zahrnuje subjektivní prožívání činnosti ve smyslu potlačení záporných emocí (strachu, agresivity aj.) a mobilizace emocí kladných (sebeovládání, disciplína, rozhodnost, samostatnost aj.).
- **Rozvoj racionálních základů psychiky hráče** obsahuje osvojování vědomostí z oblastí sportovního tréninku, pravidel hry, taktiky – taktického jednání, morálních aspektů fotbalu či sportu obecně. Získané vědomosti by měly vytvářet hodnotovou orientaci hráče a podílet se na vytváření základů jeho životního názoru.

V praxi se z aspektu času ustálilo členění dělicí psychologickou přípravu na

- **dlouhodobou,**

na níž se podílejí specifické požadavky konkrétního sportovního odvětví, individuální a věkové zvláštnosti,

- **krátkodobou:**

- ***speciální předsoutěžní*** (o rozsahu cca 1-4 mikrocyklů tj. 7-30 dní),

- ***bezprostředně předsoutěžní*** (o rozsahu maximálně 1 mikrocyklu),

- ***posoutěžní*** (odstranění následků).

Psychologie ve sportu

Psychologie

vědní disciplína, která se snaží porozumět, vysvětlit a ovlivňovat lidské chování a prožívání.

Sportovní psychologie

zabývá se aplikací psychologických poznatků do sportovní oblasti.

Psychologická příprava

cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu.

»Za psychologickou přípravu nese zodpovědnost trenér«

Psychologická typologie sportů

Rozdělení sportů do 5 skupin podle:

- a) druhu a kvality sportovního prostředí
- b) osobnostních vlastností, schopností a dovedností

Sporty senzoričné

- Lukostřelba, střelba, kuželky, golf, ...
Emoční stabilita, rozhodnost, svědomitost, odhad vzdálenosti, rychlosti a směru, senzomotorická koordinace.

Sporty esteticko-koordinační

- Sportovní a moderní gymnastika, soutěžní aerobic, krasobruslení, skoky do vody, ...
– Kreativita, citlivost, pohybová paměť, sebekontrola.

Sporty funkčně mobilizační

- Krátkodobé (atletické sprinty, skoky, vrhy; vzpírání, ...)
- Dlouhodobé (cyklistika, veslování, běh na lyžích, běh, ...)
– Dlouhodobé zvládnutí nepříjemných pocitů z vlastního těla, sebejistota, psychická odolnost, vysoké psychomotorické tempo.

Sporty rizikové

- Sjezdové lyžování, skoky na lyžích, sáně, boby, horolezectví, potápění, parašutismus,
– odvaha, vyrovnanost, stabilita, realismus, nezávislost, agresivita a nekonvenčnost.

Sporty anticipační

- Individuální (zápas, judo, box, karate, šerm, tenis, ...)
- Kolektivní (fotbal, basketbal, hokej, volejbal, ...)
– extraverze, sebedůvěra, agresivnost, průbojnost, výbušnost, pohotovost; pro individuální sporty to je soutěživost, agresivnost, frustrační tolerance, odolnost.

Modelovaný trénink

je proces postupného přizpůsobení se podnětům (situační vlivy), které svými psychogenními účinky nepříznivě působí na činnost sportovce, tj. pokouší se přiblížit psychologicky tréninkový proces atmosféře vlastní soutěže).

simulace konkrétních psychických zátěží

(ve sportovních hrách, úpolech)

simulace obecných psychických zátěží

Problémy aktuálních psychických stavů (APS) při sportovní činnosti dělíme na tzv.

- stavy předstartovní
- stavy soutěžní
- stavy posoutěžní

Tyhle stavy jsou výsledkem vzájemného stavu náročné startovní situace a vrozených tendencí k určitým způsobům reagování (to znamená způsobům vyrovnání se s náročnou situací).

Předstartovní stavy

Dostavují se tehdy, když si sportovec uvědomí svou účast v nastávající sportovní činnosti, tzn. Zaměřuje se k této sportovní činnosti, jak po stránce vlastního tréninku, tak svým prožíváním. Trvají až do doby, kdy přestává trénovat.

Soutěžní stavy

Začínají několik hodin či minut před soutěží a trvají u některých sportovních specializací do zahájení soutěže (např. v lehkooatletických běžích) a v jiných, např. ve fotbale, mohou trvat i během zápasu. Na to navazují stavy posoutěžní.

Aktuální psychické stavy mají různé trvání a jsou prožívány různou intenzitou... (více se potí, tlak v hrdle, bledí či naopak červení, často chodí na WC, atd...), jejich celkový projev je charakterizován vzrušeností a neklidem, mluvíme o stavu nadměrné aktivace (startovní horečka).

Druhým extrémem je stav nízké aktivační úrovně (startovní apatie)....dočasná ochablost, tendence vyhnout se utkání atd...

Nejvýhodnější je stav optimální aktivační úrovně (bojová připravenost)....charakterizován sebedůvěrou a pocitem formy.

Regulační prostředky

Příprava pro regulaci aktuálních psychických stavů :

-biologické prostředky : jídlo, spánek...

-fyziologické prostředky : rozcvička, dechová cvičení, masáže, sprchy, koupele...

-psychologické prostředky : nejdůležitějším prostředkem je slovo(přátelský rozhovor, přesvědčování, pokřiky...)

Autoregulační systémy - autogenní trénink, relaxace

Psychotrénink

- Cílem je připravit jedince (tým) k podání výkonu na (nad?) úrovni trénovanosti v potřebném čase (soutěži, klíčovém zápase, klíčovém momentu zápasu...)
- Na co působíme?
 - motivaci, emoce, myšlení, chování, seberegulaci

- **Co lze psycho-trénovat?**

- **Nácvik dovedností** – psychomotorický trénink, ideomotorický trénink
- **Vyladění do optimálního emočně-motivačního stavu** – motivační cvičení, psychoregulační trénink
- **Programování kognitivních funkcí** – trénink koncentrace, programování myšlenkových schémat
- **Posilování seberegulace** – trénink sebedůvěry, optimalizace očekávání a aspirační úrovně

Typologie ve sportu

Znalost o povaze, charakteru či temperamentu sportovce je pro trenéra nezbytnou proměnnou, na kterou musí brát zřetel při sestavování parametrů tréninku i samotného utkání.

Individuální přístup ke sportovcům z psychologického hlediska znamená využití **psychologické typologie** tj. klasifikace lidí podle určitých znaků.

Jednou z nejužívanějších je Eysenckova **temperamentová typologie** vycházející ze vzájemných poměrů mezi neuroticizmem, psychoticizmem, extravertí – introvertí a inteligencí. Výsledkem jsou hierarchicky uspořádané osobnostní typy, v nichž se projevuje

- specifické, nečekané, nepředvídatelné či běžné, relativně trvalé chování,
- vlastnosti osobnosti (vitalita, vytrvalost, vnitřní napětí),
- případné patologické odchylky (schizotypie aj.).

Typologie temperamentu a jeho charakteristika

Melancholik (labilní introvert)

hlavní hodnota: intimita

Přecitlivělý na vnější události, stydlivý – snadno podléhá svým náladám a pocitům – je často úzkostný, nespokojený, ve společnosti se necítí dobře, těžce navazuje kontakt, není pro něho snadné mluvit, upřednostňuje samotu, přírodu, meditaci – je ambiciózní, zůstává jen na úrovni tužeb – obtíže jej odradí, nebo se s nimi smíří – žije v neustálém psychickém napětí.

Silná stránka: ochota (vždy chce činit dobro) – serióznost (často pracuje více a lépe, než druzí) – sebeovládání (nikdy nepůsobí problém) – morálka (je věrný, loajální).

Slabá stránka: nespokojenost (neví v podstatě, co chce), nešikovnost (chybí mu sebejistota, sebedůvěra) i ve vztazích s druhými (pocit méněcennosti či viny, nespolečenský).

Využití osobnosti pro trénink a regeneraci:

- *krátké tréninky, dlouhá regenerace, vhodná 1 fáze*
 - *s rostoucí motivací se výkon snižuje*

Nejméně vhodný typ pro trénování – vyžaduje neustálý dohled a usměrňování od trenéra či spoluhráče – nesnáší déletrvající zátěž, ani fyzickou a psychickou bolest – vyhovuje mu individuální trénink.

Flegmatik (stabilní introvert)

hlavní hodnota: řád

Respektuje principy, je rozvážený, nejedná nikdy lehkomyšlně – je málo spontánní a současně spolehlivý, neochvějný – vytrvalý, trpělivý, přesný, dochvilný – je pevně spjat se svými zvyky a principy – nepostrádá smysl pro humor.

Silná stránka: pevnost jeho rozhodnutí, cílevědomý – neočekávané problémy považuje za průvodní potíže, rychle se z neúspěchu vzpamatuje.

Slabá stránka: zůstává věrný svému prvnímu rozhodnutí – nemění svoje plány (i když by to bylo potřebnější, výhodnější, realističtější), pokud je změni, nevědomky zažívá pocit viny a ohrožení.

Využití osobnosti pro trénink a regeneraci:

- *dlouhé tréninky, dlouhá regenerace, vhodná 1 fáze*
 - *s rostoucí motivací roste výkon*

Typ se vyznačuje samostatností a tréninkem podle předem stanoveného rozpisu, na kterém lpí velmi dlouho = riziko stagnace – je nutné dbát na kvalitní rozcvičení a prohrátí svalstva, neboť se déle dostává do provozního tempa.

Cholerik (labilní extrovert)

hlavní hodnota: akce

Je neustále v pohybu, potřebuje napjatou atmosféru, aby cítil, že žije a mohl ze sebe vydat to nejlepší. Jeho emocionální reakce jsou časté a velmi živé (nechává se unést, snadno se nadchne), netrvalí však nikdy příliš dlouho – je optimista, většinou dobře naladěný, ale často postrádá sebeovládání (příliš živý, nedůtklivý, vrtkavý, bujný, nadšený, odvážný, výstřední) – nikdy nezaváhá, rychle se rozhoduje (nepřizná, že by se mohl mýlit) – často se stává vůdcem, riskuje. V krizových situacích »vsadí vše« - gestikuluje při minimálním podnětu.

Silná stránka: v životě o ničem nepochybuje, má pocit, že může všechno, nevidí žádné překážky. Uspěje tedy i tam, kde by druzí ztratili odvahu. Mnohé získá díky své drzosti, momentu překvapení, šokem nebo zastrásováním.

Slabá stránka: působí jako bojovník. Za své úspěchy vděčí převážně svému velkému štěstí či slabosti druhých. Rozhoduje se a jedná rychle, protože neumí čekat, chybí mu trpělivost. Riskuje, protože neumí být opatrný.

Využití osobnosti pro trénink a regeneraci:

- *krátké tréninky, krátká regenerace, vhodné 2-3 fáze*
 - *s rostoucí motivací se výkon snižuje*

Upřednostňuje neustále se měnící tréninkové metody, intenzitu zatížení – nesoustředěný, neukázněný, nedůsledný, snadno ovlivnitelný momentálními citovými prožitky – možnost úrazu – předvádí se a v družstvu (v kolektivu) je aktivní.

Sangvinik (stabilní extrovert)

hlavní hodnota: úspěch

projevuje iniciativu, je velmi praktický (důvěřuje více zkušenostem, než teoriím) – pilný, někdy se může projevit jako oportunista (dokáže okamžitě těžit ze situace) – společenský, zdatný ve vztahové oblasti (dobrý pozorovatel, přístupný, nenucený, zdvořilý, oduševnělý, taktní) – otevřený, většinou liberální a tolerantní.

Silná stránka: do řešení problémů se nevrhá překotně, jednání předchází hodně přemýšlení, chová se obezřetně, předvídá, předjímá možné reakce, přizpůsobivý díky improvizacním schopnostem.

Slabá stránka: nedostatek spontaneity, někdy příliš egoistický, vypočítavý, způsob řešení problémů nachází značně složitými cestami, proto je považován za manipulanta a vypočítavce.

Využití osobnosti pro trénink a regeneraci:

- *dlouhé tréninky, krátká regenerace, vhodnost 2 fází*
 - *s rostoucí motivací roste výkon*

Nejvhodnější typ pro trénink – plně samostatný, ukázněný a disciplinovaný – dodržuje tréninkový plán, reaguje pozitivně na různé varianty tréninku – odolný vůči náročným i dlouhým tréninkům – nevýhoda: zatížení na hranici fyzických i psychických sil, hrozí riziko přepětí, přetrénování.